

УДК 378 (Высшее образование. Высшая школа. Подготовка научных кадров)

## **ПРОБЛЕМА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ: ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ**

© 2022 Н.С. Бейлина, Е.М. Баранова

*Бейлина Наталья Семеновна, кандидат педагогических наук, доцент  
кафедры «Педагогика, межкультурная коммуникация и русский как иностранный»*

*<http://orcid.org/0000-0003-0096-841X>*

*E-mail: [nabelina@yandex.ru](mailto:nabelina@yandex.ru)*

*Баранова Елизавета Михайловна, студент 2 курса химико-технологического факультета*

*E-mail: [b.elizaveta.2004@yandex.ru](mailto:b.elizaveta.2004@yandex.ru)*

*Самарский государственный технический университет  
Самара, Россия*

Статья поступила в редакцию 21.10.2022

На сегодняшний день изучение проблемы психологического благополучия студентов является одной из приоритетных задач психологов, работающих в образовании, поскольку наблюдается нестабильная социально-экономическая ситуация в мире, а также значительное влияние на процесс обучения оказала пандемия коронавирусной инфекции. Совместно со студентом химико-технологического факультета Самарского государственного технического университета рассмотрены отрицательные и положительные стороны дистанционного обучения, дано подробное теоретическое описание феномена «психологическое благополучие», проанализирована проблемы психологического благополучия студентов в период дистанционного обучения. В ходе анализа были выявлены факторы, снижающие уровень психологического благополучия. Представлены результаты исследования, отражающие уровень психологического благополучия в период дистанционного обучения. В данном исследовании приняло участие 61 респондент из числа студентов младших курсов химико-технологического и Самарского государственного технического университета. Диагностика проводилась как специальными психологическими методиками, так и с помощью авторского опросника. Авторский опросник позволил выявить некоторые изменения в психологическом состоянии, которые стали отмечать респонденты в период дистанционного обучения. В статье также отмечено, что студентами СамГТУ даны рекомендации по поддержанию наиболее комфортного уровня психологического благополучия в периоды неопределенности и изоляции. Авторы пришли к выводу, что дистанционное образование, имея ряд положительных сторон, негативно влияет на психологическое состояние студентов, а также успешность их учебной деятельности, поэтому в период дистанционного обучения они особенно нуждаются в поддержке куратора их студенческой группы, а также в комплексном психолого-педагогическом сопровождении.

*Ключевые слова:* дистанционное обучение, образование, психологическое благополучие, субъективное благополучие, психолого-педагогическое сопровождение, куратор студенческой группы

DOI: 10.37313/2413-9645-2022-24-87-20-26

*Введение.* В последние несколько лет образовательный процесс в образовательных организациях всех ступеней образования претерпел существенные изменения в связи возникшей неожиданно пандемией COVID-19. На государственном уровне были приняты серьезные меры, направленные на снижение опасности для жизни и здоровья граждан РФ. Данные меры во многом повлияли на способы получения образования. Так, в РФ впервые массово образовательный процесс полностью был переведен в дистанционный фор-

мат. Дистанционные формы обучения существовали и ранее, но применялись только в качестве дополнительных форм к очным. Ситуацию с переводом всей системы образования в дистанционный формат усложнила высокая степень неопределенности относительно дальнейшего развития возникшей пандемии. В связи с этим одним из важнейших факторов организации образовательного процесса на сегодняшний день становится неопределенность, которая также оказы-

валяет огромное влияние на психологическое благополучие участников образовательного процесса, в том числе, и на студентов вузов [8].

Учитывая сложившуюся ситуацию, необходимо отметить, что ключевое место в образовательном процессе занимает оценка психоэмоционального состояния обучающихся вузов, которое влияет на восприятие материала и дальнейшее освоение профессии.

Об актуальности изучения данной проблемы говорил и Глава Минобрнауки России Валерий Фальков. В. Фальков назвал психологическое благополучие и ментальное здоровье студентов одним из приоритетов в работе университетов. «Пандемия коронавируса изменила характер взаимоотношений. Возникшая неопределенность, конечно, требует от университетов других форматов работы со студентами в части психологической поддержки и формирования у них стрессоустойчивости», — отметил Валерий Фальков [1].

Начиная с 2020 г. всем образовательным организациям пришлось стремительно подстраиваться под ситуацию, связанную с пандемией COVID-19, выбирать наиболее оптимальную форму работы. Такой формой, как было отмечено выше, стало дистанционное обучение. На дистанционный режим работы перешли все учебные заведения, в том числе и вузы.

*История вопроса.* В современной литературе исследователи выделяют как достоинства дистанционного формата обучения, так и его недостатки.

Так, например, Г.Э. Собирова, Н.Б. Кузнец [9], Гаген Е.Ю. и другие отмечают, что основными достоинствами дистанционного обучения являются следующие его особенности:

1. лаконичность и гибкость. Ценно, что в процессе дистанционного обучения большую часть учебного материала студенты осваивают самостоятельно, имея возможность выбрать удобное для занятий время. Материал, используемый в процессе дистанционного обучения, как правило, излагается лаконично;
2. овладение студентами и преподавателями новыми технологиями и формами обучения и преподавания. Преподаватели вузов вынуждены осваивать новые технологии и формы проведения учебных занятий, например, скрайбинг, сторителлинг, веб-квесты и др.);

3. возможность участвовать в образовательном процессе, находясь на большом расстоянии. Данный формат обучения позволяет студентам, проживая в различных регионах или за рубежом, проходить обучение в любом вузе РФ, не выходя из дома. Хотелось бы отметить, что такая форма обучения очень удобна и для маломобильных студентов.

Недостатки дистанционного обучения исследователи выделяют следующие:

1. отсутствие очного взаимодействия между преподавателями и студентами затрудняет процесс создания доверительной атмосферы в группе, а также реализации творческой составляющей процесса обучения;
2. наличие целого ряда обязательных индивидуально-психологических условий. Одним из важнейших таких условий является самодисциплина. Необходимо понимать, что результат дистанционного формата обучения напрямую зависит от самостоятельности и сознательности студентов;
3. недостаточное количество практических занятий. В рамках дистанционного обучения нередко сокращается количество практических занятий или видоизменяется их содержание, поскольку далеко не все виды практических заданий можно выполнить дистанционно;
4. отсутствие точного расписания нередко создает препятствия для поддержания учебной дисциплины, так как у студента появляется возможность отвлечься от учебной деятельности на личные дела;
5. прямая зависимость качества подачи и обработки учебного материала от Интернет-провайдера, а также техники, которую используют участники образовательного процесса.

*Методы исследования:* анализ научной литературы, опрос, психологическое тестирование, наблюдение.

Безусловно, дистанционное обучение является оправданным в сложившейся ситуации, но нельзя не отметить, что оно оказывает значительное влияние на психологическое благополучие студентов.

Необходимо заметить, что одним из главных факторов, которые оказывают влияние на успешность обучения студентов, является состояние психологического комфорта. При резкой смене

условий обучения, как правило, наблюдаются изменения благополучия, самочувствия, уровня удовлетворенности жизнью, что, в свою очередь, нередко приводит к снижению уровня учебной мотивации, ухудшению общей успеваемости. Описываемые процессы можно объяснить тем, что психологический комфорт является важнейшим фактором, который оказывает влияние на успешность обучения. [5]

В настоящее время в науке уделяется достаточно большое внимание психологическому благополучию студентов. Данное понятие ввел в научный оборот американский психолог Н. Брэдбурн. Термин «психологическое благополучие» ученый определяет как субъективное ощущение счастья и общую удовлетворенность жизнью. Н. Брэдбурн разработал модель психологического благополучия, представляющую собой некоторый баланс между положительными и негативными аффектами.

Э. Динер в своих работах ввел понятие «субъективное благополучие». Трактовка данного понятия достаточна близка к определению психологического благополучия, предложенного Н. Брэдбурном. Э. Динер выделяет три компонента субъективного благополучия: удовлетворение, приятные эмоции и неприятные эмоции. Ученый отмечает, что многие люди судят о том, что с ними происходит, опираясь на принцип «хорошо или плохо», но обязательна такая оценка имеет эмоциональную окраску. [11]

Н. Брэдбурн и Э. Динер заложили теоретическую базу понятия «психологическое благополучие», которая получила свое дальнейшее развитие в трудах целой плеяды ученых (Ю.В. Бессонова, С.А. Водяха [13], А.В. Ворониной, Е.Ю. Григоренко, О.В. Коломиец, А. Фуника, П.П. Фесенко [14], Т.Д. Шевеленкова [15] и др.).

Заслуживает внимания представление о психологическом благополучии, предложенное исследователем Бессоновой Ю.В., представляющей психологическое благополучие как целостное переживание, которое отражает успешность функционирования личности в социальной среде.

В научной литературе представлены разнообразные классификации компонентов психологического благополучия.

Так, например, по мнению Я.И. Павлоцкой, данный термин включает в себя такие компоненты, как независимость; умение выстраивать

здоровые межличностные отношения; состояние внутреннего психологического комфорта; осознание ценности как собственной жизни, так и жизни других людей; наличие социального интереса; стремление и способность к самореализации; эмпатия; успешная адаптация в обществе. [12]

*Результаты исследования.* Наиболее емкой, на наш взгляд, является многомерная модель психологического благополучия К. Рифф [14]. Данная модель включает шесть основных компонентов психологического благополучия: автономия, управление окружающей средой, личностный рост, позитивные отношения с окружающими, самопринятие, цель в жизни.

Под автономией автор понимает способность человека смело выражать свою точку зрения, высказывать мнение, которое противостоит мнению большинства, нестандартно мыслить и вести себя в обществе. Люди, имеющие низкий уровень автономии, нередко конформны и зависимы от мнения других людей.

Управление окружающей средой, по мнению ученого, предполагает наличие у человека способности добиваться и реализовывать собственные цели, преодолевая встречающиеся на жизненном пути трудности, а также способности успешно овладевать многими видами деятельности. Люди, не умеющие управлять окружающей средой, ощущают чувство собственного бессилия, им сложно добиваться поставленных целей.

Под личностным ростом понимается стремление человека к развитию, к обучению и овладению новыми видами деятельности. Если человек не занимается своим личностным ростом, не работает над собой, то у него постепенно снижается интерес к жизни, пропадает вера в свои возможности.

Позитивное отношение с окружающими включает в себя умение сопереживать другим, быть гибким в общении, бесконфликтно выстраивать взаимоотношения в коллективе. Люди, у которых отсутствует данное качество, как правило, не пытаются искать компромисс во взаимоотношениях, замкнуты, необщительны.

Самопринятие отражает позитивную самооценку, а также подразумевает то, что человек с высоким уровнем самопринятия четко осознает и принимает свои как положительные качества, так и недостатки.

Наличие жизненных целей очень важное качество, которое связано с переживанием человеком осмысленности своего существования, с умением ценить каждое мгновение жизни.

Основными критериями психологического благополучия личности является объективная успешность (социальное, физическое, психологическое и соматическое здоровье) и субъективное переживание благополучия, которое проявляется в ощущении некоторого счастья и удовлетворенности жизнью в целом.

Субъективные и объективные факторы составляют уровень психологического благополучия личности.

Частные оценки разнообразных сторон жизни конкретного человека составляют субъективное благополучие или неблагополучие человека.

Субъективное благополучие студентов в процессе учебной деятельности, на наш взгляд, необходимо рассматривать, основываясь на оценку уровня удовлетворенности жизнью, а также уровня удовлетворенности студентов базовыми психологическими потребностями, такими как в автономии, компетентности, связанности с другими студентами в процессе учебной деятельности. Особое внимание важно уделять удовлетворенности описанных потребностей в процессе взаимодействия студентов с преподавателями.

Эффективные межличностные отношения, возможность «живого» общения, удовлетворение потребности в получении эмоционального тепла составляет благополучие. Социальная изоляция, невозможность осуществления "живого" общения, напряженные взаимоотношения с людьми отрицательно сказывается на благополучии, разрушая его.

Нами было проведено исследование уровня субъективного благополучия студентов Самарского государственного технического университета в период дистанционного обучения (СамГТУ).

В исследовании принимали участие 61 студент 1 и 2 курса СамГТУ.

В ходе исследования были использованы следующие методики: методика «Диагностика субъективного благополучия» Р.М. Шамионова, Т.В. Бесковой; авторский опросник, разработанный студенткой первого курса химико-технологического факультета Самарского государственного технического факультета Беяева Е.М.

В результате проведения методики «Диагностика субъективного благополучия» Р.М. Шамионова, Т.В. Бесковой было выявлено, что у 51,3%

респондентов наблюдается низкий уровень субъективного благополучия, у 31,2% средний, у 17,5% высокий.

Большинство респондентов (52%) показали низкий уровень эмоционального благополучия (ощущение счастья, воодушевления), а высокий уровень наблюдался лишь 22,7% участников исследования.

У 34,3% респондентов наблюдается низкий уровень экзистенциально-деятельностного благополучия, у 46,3% - средний, у 19,4% высокий.

У 20,2% респондентов выявлен низкий уровень эго-благополучия, у 66,8% - средний, у 13% - высокий. Данный аспект субъективного благополучия характеризуется удовлетворенностью собой, собственным характером, внешностью и остальными личностными характеристиками.

Большая часть студентов (69,8%) имеет низкий уровень гедонистического благополучия, то есть низкий уровень удовлетворения базовых потребностей человека.

Уровень социально-нормативного благополучия, отражающий соответствие жизни социальным нормам, нравственным ценностям личности в их интериоризированном виде, у большинства респондентов (46,3 %) наблюдается низкий.

В результате проведения методики «Диагностика субъективного благополучия» Р.М. Шамионова, Т.В. Бесковой были получены следующие показатели: у студентов начальных курсов СамГТУ преобладает низкий уровень субъективного благополучия, эмоционального, благополучия, гедонистического и социально-нормативного благополучия, средний уровень - экзистенциально-деятельностного благополучия и эго-благополучия.

Анализ результатов авторского опроса студентов показал, что 65% студентов было удобно обучаться в формате дистанционного обучения, но достаточно сложно; у 57% респондентов снизился уровень мотивации к обучению; 53% студентов отметили, что у них заметно повысился уровень тревожности, а 55% респондентов отметили также повышение уровня утомляемости. Повышенную утомляемость студенты связывают с необходимостью долгого пребывания за компьютером.

Итак, результаты теста «Диагностика субъективного благополучия» (Р.М. Шамионов, Т.В. Бескова) и авторского опросника позволяют сделать следующий вывод: в связи с переходом на дистанционное обучение у студентов наблюдается низкий уровень психологического благополучия.

В научной литературе описано достаточно много способов для поддержания оптимального уровня психологического благополучия студентов вузов в условиях дистанционного обучения. Многие исследователи считают, что для поддержания его оптимального уровня необходимо стимулировать интерес студентов к учебной деятельности, иметь возможность общения с однокурсниками, а также на высоком качественном уровне взаимодействия с преподавателями. Ученые утверждают, что поддерживать постоянно высокий уровень всех составляющих психологического благополучия студентов в период обучения в дистанционной форме можно только с помощью системы психолого-педагогического сопровождения студентов младших курсов.

Данное сопровождение должно быть системным и целенаправленным. На наш взгляд, наиболее эффективно организовать психолого-педагогическое сопровождение студентов в период дистанционного обучения можно с помощью включения в данную деятельность куратора студенческой группы. Автором разработана и апробирована система кураторских часов, направленная на формирование успешной адаптации студентов младших курсов. Данная программа включает вопросы непосредственно адаптации первокурсников к университетской среде, повышения мотивации учебной деятельности, взаимоотношений в коллективе одноклассников, бесконфликтного общения, здорового образа жизни, а также проблемы построения профессиональной карьеры и профилактики экстремистской идеологии среди современной молодежи.

Для более эффективной реализации предложенной программы авторы рекомендуют в целях освещения некоторых тем приглашать психологов, медиков, юристов.

Регулярные встречи с куратором офлайн или онлайн способствуют повышению уровня психологического благополучия студентов в условиях дистанционного обучения.

Помимо программы кураторских часов студенткой химико-технологического факультета Самарского государственного технического университета, Барановой Е., в соответствии с существующими в научной литературе рекомендациями по поддержанию оптимального уровня психологического благополучия, были разработаны рекомендации студентам по повышению уровня психологического благополучия в условиях дистанционного обучения, например, уделять больше внимание здоровому образу жизни (больше двигаться, правильно питаться, отказаться от вредных привычек); разграничивать время, отведенное на учебу и отдых; приобрести навыки эффективной самоорганизации; в каждой конкретной ситуации учиться находить положительные моменты и возможности для саморазвития и другие.

*Выводы.* Таким образом, дистанционное обучение, как показали результаты проведенного исследования, негативно влияет на уровень психологического благополучия студентов, что в свою очередь отрицательно сказывается не только на эмоциональной стороне обучающихся, но и на результатах их учебной деятельности. Ближайшей перспективой изучения данного вопроса является исследование и разработка системы психолого-педагогического сопровождения студентов начальных курсов в период их адаптации к образовательному пространству вуза в условиях дистанционного обучения, которая будет включать в себя одним из этапов предложенную выше программу кураторских часов.

1. VI Восточный экономический форум: итоги первого дня [Электронный ресурс]. – URL: <https://minobrnauki.gov.ru/press-center/news/novosti-ministerstva/39427/> (дата обращения: 18.10.2022).
2. Бескова, Т. В. Социально-демографические детерминанты субъективного благополучия личности // Современные проблемы науки и образования. – 2014. – № 5. [Электронный ресурс]. – URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=14572> (дата обращения: 08.08.2022).
3. Бессонова, Ю. В. О структуре психологического благополучия [Текст] / Ю.В. Бессонова // Психологическое благополучие личности в современном образовательном пространстве: сборник статей. – 2013. – С. 30–35.
4. Бессонова, Ю. В. Психологическое благополучие у представителей опасных профессий [Текст] / Ю.В. Бессонова, Г.Г. Броневицкий / Психологические исследования личности: история, современное состояние, перспективы / Отв. ред. М.И. Воловикова, А.Л. Журавлев, Н.Е. Харламенкова. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2016. – С. 327–351.
5. Бородовицына, Т. О. Психологическое благополучие студентов в условиях дистанционного обучения [Текст] / Т.О. Бородовицына // Мир педагогики и психологии. – №12(53). – С.28–33

6. Воронина, А. В. Проблема психологического здоровья и благополучия человека: обзор концепций и опыт структурно-уровневого анализа [Текст] / А.В. Воронина // Сибирский психологический журнал. – 2005. – № 3. – С. 142-145.
7. Григоренко, Е. Ю. Психологическое благополучие студентов и определяющие его факторы [Текст] / Е.Ю. Григоренко // Проблемы развития территории. – 2009. – №4 (48). – С.98-105
8. Иванова, М. В. Факторы психологического самочувствия студентов российских вузов в условиях самоизоляции [Текст] / М.В. Иванова, И.Л. Балымов Факторы психологического самочувствия студентов российских вузов в условиях самоизоляции. // Непрерывное образование XXI в. – 2021. – Вып. 3(35). – С. 1-16.
9. Кузник, Н. Б. Современное дистанционное обучение. Преимущества и недостатки [Электронный ресурс] / Н. Б. Кузник, Е. Ю. Гаген. – Текст: непосредственный // Молодой ученый. – 2017. – №11(145). – С. 466-469. – URL: <https://moluch.ru/archive/145/40765/> (дата обращения: 08.08.2022).
10. Михалькова, Е. И. Психологическое благополучие личности [Текст] / Е.И. Михалькова. – М.: ЛИТРЕС, 2020. – 50 с.
11. Павлоцкая, Я. И. Социально-психологический анализ уровней и типов благополучия личности / Я.И. Павлоцкая // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – №1. [Электронный ресурс]. – URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/sotsialno-psihologicheskii-analiz-urovney-i-tipov-blagopoluchiya-lichnosti> (дата обращения: 11.10.2020).
12. Павлоцкая, Я. И. Психологическое благополучие и социально – психологические характеристики личности: монография [Текст] / Я.И. Павлоцкая. – Волгоград: Изд-во Волгоградского института управления – филиала РАНХиГС. – 2016. – 176 с.
13. Психологическое благополучие современного человека: материалы Международной заочной научно-практической конференции (20 марта 2019 г.) / Урал. гос. пед. ун-т; отв. ред. С. А. Водяха. [Электронный ресурс]. – Екатеринбург, 2019. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM).
14. Фесенко, П. П. Имеет ли понятие психологического благополучия социально-культурную специфику? [Текст] / П.П. Фесенко // Журнал «Высшей школы экономики». Психология. – 2005. – Т.2. – №4. – С. 132-138.
15. Шевеленкова, Т. Д. Психологическое благополучие личности [Текст] / Т.Д. Шевеленкова, П.П. Фесенко // Психологическая диагностика. – 2005. – № 3. – С. 95-121.

## THE PROBLEM OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF STUDENTS IN CONDITIONS OF DISTANCE LEARNING: PEDAGOGICAL ASPECT

© 2022 N.S. Beilina, E.M. Baranova

*Natalya S. Beilina, candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor*

*Department of Pedagogy, Intercultural Communication and Russian as a Foreign Language*

*<http://orcid.org/0000-0003-0096-841X>*

*E-mail: [nabelina@yandex.ru](mailto:nabelina@yandex.ru)*

*Elizaveta M. Baranova, 2nd year student of the Faculty of Chemistry and Technology*

*E-mail: [b.elizaveta.2004@yandex.ru](mailto:b.elizaveta.2004@yandex.ru)*

*Samara State Technical University*

*Samara, Russia*

The study of the problem of the psychological well-being of students today is one of the priority tasks of psychologists working in sphere of education, since there is an unstable socio-economic situation in the world, and the coronavirus pandemic has also had a significant impact on the learning process. The negative and positive aspects of distance learning are considered by author and a student of the Faculty of Chemistry and Technology of the Samara State Technical University, a detailed theoretical description of the phenomenon of "psychological well-being" is given, and the problems of psychological well-being of students during distance learning are analyzed. The analysis revealed factors that reduce the level of psychological well-being. The results of the research reflecting the level of psychological well-being during distance learning are presented. This study involved 61 respondents from junior students of Chemical Technology and Samara State Technical University. Diagnostics was carried out both by special psychological methods and with the help of the author's questionnaire. The author's questionnaire could possible to identify some changes in the psychological state that respondents began to indicate during the period of distance learning. The article also pays attention that students of Samara State Technical University gave recommendations on maintaining the most comfortable level of psychological well-being during periods of uncertainty and isolation. The authors came to the conclusion that distance education, having a number of positive aspects, negatively affects the psychological state of students, as well as the success of their educational activities, therefore, during distance

learning, they especially need the support of the tutor of their student group, as well as a comprehensive psychological and pedagogical support.

*Keywords:* distance learning, education, psychological well-being, subjective well-being, psychological and pedagogical support, tutor of a student group

DOI: 10.37313/2413-9645-2022-24-87-20-26

1. VI Vostochnyi ekonomicheskii forum: itogi pervogo dnia (VI Eastern Economic Forum: results of the first day) [Elektronnyi resurs]. - URL: <https://minobrnauki.gov.ru/press-center/news/novosti-ministerstva/39427/> (data obrashcheniia: 18.10.2022).
2. Beskova, T. V. Sotsial'no-demograficheskie determinanty sub"ektivnogo blagopoluchiia lichnosti (Socio-demographic determinants of the subjective well-being of an individual) // *Sovremennye problemy nauki i obrazovaniia*. – 2014. – № 5. [Elektronnyi resurs]. – URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=14572> (data obrashcheniia: 08.08.2022).
3. Bessonova, Iu. V. O strukture psikhologicheskogo blagopoluchiya (About the structure of psychological well-being) [Tekst] / Iu.V. Bessonova // *Psikhologicheskoye blagopoluchiye lichnosti v sovremennom obrazovatel'nom prostranstve: sbornik statey*. – 2013. – S. 30–35.
4. Bessonova, Iu.V. Psikhologicheskoye blagopoluchiye u predstaviteley opasnykh professiy (Psychological well-being among representatives of dangerous professions) [Tekst] / Iu.V. Bessonova, G.G. Bronevitsky / *Psikhologicheskiye issledovaniya lichnosti: istoriya, sovremennoye sostoyaniye, perspektivy* / *Otv. red. M.I. Volovikova, A.L. Zhuravlev, N.Ye. Kharlamenkova. M.: Izd-vo «Institut psikhologii RAN»*. – 2016. – S. 327–351.
5. Borodovitsyna, T.O. Psikhologicheskoye blagopoluchiye studentov v usloviyakh distantsionnogo obucheniya (Psychological well-being of students in conditions of distance learning) [Tekst] / T.O. Borodovitsyn // *Mir pedagogiki i psikhologii*. – №12(53). – S. 28–33.
6. Voronina, A.V. Problema psikhologicheskogo zdorov'ya i blagopoluchiya cheloveka: obzor kontseptsiy i opyt strukturno-urovnevoogo analiza (The problem of psychological health and well-being of a human being: a review of concepts and experience of structural-level analysis) [Tekst] / A.V. Voronina // *Sibirskiy psikhologicheskii zhurnal*. – 2005. – №3. – S. 142–145.
7. Grigorenko, E.Iu. Psikhologicheskoye blagopoluchiye studentov i opredelyayushchiye yego faktory (Psychological well-being of students and its determining factors) [Tekst] / E.Iu. Grigorenko // *Problemy razvitiya territorii*. – 2009. – №4(48). S.98-105
8. Ivanova, M. V. Faktory psikhologicheskogo samochuvstviya studentov rossiyskikh vuzov v usloviyakh samoizolyatsii (Factors of psychological well-being of students of Russian universities in conditions of self-isolation) [Tekst] / M.V. Ivanova, I.L. Balymov // *Nepreryvnoye obrazovaniye XXI v.* – 2021. – Vyp. 3(35). – S. 1–16.
9. Kuznyak, N. B. Sovremennoye distantsionnoye obucheniye. Preimushchestva i nedostatki (Modern distance learning. Advantages and disadvantages) [Electronic resource] / N. B. Kuznyak, E. Iu. Gagen. — Tekst: direct // *Molodoy uchenyy*. – 2017. — № 11 (145). — S. 466 – 469. — URL: <https://moluch.ru/archive/145/40765/> (date of the application: 08.08.2022).
10. Mikhalkova, E. I. Psikhologicheskoye blagopoluchiye lichnosti (Psychological well-being of the individual) [Tekst] / E.I. Mikhalkova. – M.: LITRES, 2020. – 50 s.
11. Pavlotskaya, Ia. I. Sotsial'no-psikhologicheskii analiz urovney i tipov blagopoluchiya lichnosti (Socio-psychological analysis of the levels and types of personal well-being) / Ia.I. Pavlotskaya // *Sovremennyye problemy nauki i obrazovaniya*. – 2015. – №1. [Electronic resource] — URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/sotsialno-psihologicheskiy-analiz-urovney-i-tipovblagopoluchiya-lichnosti> (date of the application: 11.10.2020).
12. Pavlotskaya, Ia. I. Psikhologicheskoye blagopoluchiye i sotsial'no – psikhologicheskiye kharakteristiki lichnosti: monografiya (Psychological well-being and socio-psychological characteristics of personality: monograph) [Tekst] / Ia.I. Pavlotskaya. – Volgograd: Izd-vo Volgogradskogo instituta upravleniya – filiala RANKhiGS. – 2016. – 176 s.
13. Psikhologicheskoye blagopoluchiye sovremennoogo cheloveka: materialy Mezhdunarodnoy zaochnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii (20 marta 2019 g.) (Psychological well-being of a modern human being: materials of the International Correspondence Scientific and Practical Conference (March 20, 2019) / Ural. gos. ped. un-t; *otv. red. S. A. Vodyakha*. [Electronic resource]. – Yekaterinburg, 2019. – 1 electron. opt. disk (CD-ROM).
14. Fesenko, P. P. Imeyet li ponyatiye psikhologicheskogo blagopoluchiya sotsial'no-kul'turnuyu spetsifiku? (Does the concept of psychological well-being have a socio-cultural specificity?) [Tekst] / P.P. Fesenko // *Zhurnal «Vysshey shkoly ekonomiki»*. *Psikhologiya*. – 2005. – V.2. – №4. – S. 132–138.
15. Shevelenkova, T. D. Psikhologicheskoye blagopoluchiye lichnosti (Psychological well-being of the personality) [Tekst] / T.D. Shevelenkova, P.P. Fesenko // *Psikhologicheskaya diagnostika*. – 2005. – № 3. – S. 95–121.